



*Galbács Petra*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Szülészeti és  
Nőgyógyászati Klinika, Nőgyógyászati Szakrendelés - Terhesdiagnosztika



### Terepgyakorlati feladataim....

Én a két féléves terepgyakorlatomat két különböző helyen csináltam meg, tavaly a Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Mórahalmi Tagintézményében, majd félévkor váltottam, és az idei gyakorlatot már egy úgy helyen kezdtem. Így az elsődleges feladatomból az volt, hogy megismerjem a terepgyakorló hely szervezeti felépítését, az ott zajló munkatevékenységek jellegét, a tárgyi környezetet, majd elkészítsem a dolgozók egészségtérképét. Felmértem az egészségfejlesztési és egyéb törekvéseket, igényeket és mindezek alapján összeállítottam egy projekttervet, mely kifejezetten a célcsoportom igényeire szabva, egészségfejlesztő céllal készült. A projektem átfogóan, több különböző területre is irányul, mint például a célcsoportomra munkatevékenységükből fakadó kockázatok enyhítése, a megküzdési, pihenést fejlesztő technikák fejlődésének elősegítése, valamint az, hogy a dolgozók munkaidőn kívül egymással eltöltött idejéről pozitívabb nézetet alakítsak ki, népszerűsítve a közös szabadidős programokat,

csapatépítő jelleggel. Így projektemet négy részre osztottam, mely során változatos projekt elemeket építettem be, mint például egy olyan csoportfoglalkozás, mely során a célcsoportot játékos feladatokkal vezetem rá arra, hogy milyen fontos a közös idő eltöltése a munkahelyen kívül is, végül pedig egy közös programot kellett kitalálniuk maguknak, melyet egy kijelölt időpontban meg is valósítottak. De volt mozgásos foglalkozás is, ahol közösen olyan gyakorlatokat, mozgásformákat tanultunk, melyek akár az irodában is végezhetők munka közben, mely a folyamatos ülőmunka, monitor előtt végzett tevékenység káros hatásainak kivédésére, enyhítésére szolgál. Játékos szavazást is hirdettem, mely során a nyertes kategóriát megvalósítottam: egy olyan, kényelmes széket, mely a benne ülőnek némaságot és zavartalan perceket kölcsönöz, míg használója benne ül- mindezt a pihenés, kikapcsolódás fontosságának jegyében. De a dolgozók kaptak kézzel készített kilincsré akasztható táblácskát is, mellyel jelezni lehetett, ha

ebédszüneten vannak, ne zavarják őket. A projekt megvalósítása mellett rövid és hosszú egyéni tanácsadásokat is tartottam, volt lehetőségem

kipróbálni magamat egészségfejlesztőként ezekben a helyzetekben is.



#### **Amire büszke vagyok....**

Büszke vagyok rá, hogy sikerült olyan projektet összeállítanom, melynek megvalósulását, egyes elemeit a célcsoportom tagjai is legalább annyira élvezték, mint én, ha nem jobban. Büszkeséggel töltött el, amikor láttam, hogy mennyire élvezik a csoportos foglalkozást, vagy amikor beszámoltak a „Batyus-buliról” amit közösen találtunk ki és ők szervezték meg, valamint az is, amikor együtt csináltunk mozgásos gyakorlatokat, és láttam, ahogyan egymás közt próbálgatják, mosolyogva. Büszke vagyok minden jó hangulatban töltött közös pillanatra.

#### **Galbács Petra egészségfejlesztő tevékenységéről ...**

Petra munkájáról azt gondolom, hogy nagyon precíz és alapos munka, gondosan előkészítette, felmérte azt, hogy mire lenne szükségünk, mik azok a programok, amikben szívesen részt vennénk és azt olyan formában tervezte meg, hogy mindenki számára is élvezhető legyen. Tetszett az, ahogy határozott és lényegre törő volt, és ha kellett, akkor össze tudta fogni a csapatot. A programok érdekesek, változatosak voltak, láttam a többiekén is, hogy élvezik, különösen tetszett nekem a mozgásos óra, jó volt látni, hogy kollektíven mindenki csinálja. Petrát egy határozott, maximálisan körültekintő és odaadó személyként ismertem meg a nálunk végzett munkája során, és azt gondolom, hogy az itt szerzett tapasztalatait biztosan kamatoztatni tudja majd később, amihez sok sikert kívánok!

*Dobos Jánosné*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor